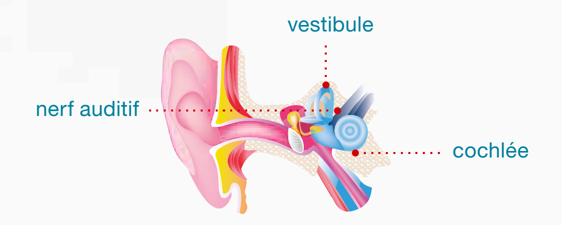
TOUT SAVOIR

SUR LES RISQUES AUDITIFS

L'OREILLE MODE D'EMPLOI

L’oreille interne est la partie la plus fragile de l’oreille.



Elle est constituée de quelques milliers de cellules sensibles : c’est notre “capital auditif“. Lorsque l’oreille est exposée à un volume sonore excessif, un bruit brutal, des sons aigus, une durée d’écoute prolongée, ces cellules peuvent être abîmées, voire détruites. Elles ne sont pas réparables, leur destruction est donc définitive.

Le seuil de danger pour l’oreille se situe à 85 décibels. Baladeur MP3, concerts, boîtes… On est souvent exposé à des niveaux supérieurs à 85 décibels, et ce, pendant plusieurs heures.

NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS

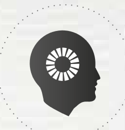
Tout le monde est concerné et d'autant plus si :

- On écoute un baladeur tous les jours ou presque, longtemps et à un volume élevé (c'est-à-dire à plus de la moitié du volume maximum).
- On va, même de temps en temps, en concert ou en boîte.
- On a l'habitude d'écouter de la musique à un volume sonore élevé à la maison, en voiture…
- On fait partie d'un groupe de musiciens avec lequel on répète et joue régulièrement.

LES DIFFÉRENTS TROUBLES



Une surdité totale ou partielle qui peut apparaître prématurément et définitivement.



Des acouphènes : un bourdonnement ou un sifflement entendu tous les jours sans interruption.



Une hyperacousie qui rend la personne intolérante au moindre bruit.

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
www.ecoute-ton-oreille.com

CES PROBLÈMES PEUVENT ARRIVER BRUTALEMENT ET À TOUT ÂGE. UN SEUL EXCÈS PEUT SUFFIRE.

LES BONS GESTES À ADOPTER

Avec un casque ou des écouteurs.



Réglez le volume
à la moitié du maximum
du baladeur.



Limitez la durée
d'écoute.

Utilisez les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 dB. Réglez le volume dans un endroit calme et ne l'augmentez pas en fonction du bruit environnant.

En concert et en boîte.



Éloignez-vous
des enceintes.





Faites des pauses, 30 mn toutes les 2 h ou 10 mn toutes les 45 mn à l'extérieur ou dans une zone calme.





Portez des bouchons d'oreilles en cas d'inconfort ou de douleur. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé.



WWW.ECOUTE-TON-OREILLE.COM





260-88111-DE